

TEMA 12

LAS LEGUMBRES SECAS Y LAS PATATAS. CLASES, CALIDAD, PROPIEDADES, PREELABORACIÓN, APLICACIONES, CONSERVACIÓN Y COCINADO. POTAJES, SOPAS, CONSOMÉS Y CREMAS. LAS GUARNICIONES.



**Junta de
Castilla y León**

TEMA 12

Las legumbres secas y las patatas. Clases, calidad, propiedades, preelaboración, aplicaciones, conservación y cocinado. Potajes, sopas, consomés y cremas. Las guarniciones.

INDICE

- UN POCO DE HISTORIA.
- DEFINICIÓN.
- CLASES DE LEGUMBRES: COMPRA Y CONSERVACIÓN, VALOR NUTRITIVO:
 - Lentejas.
 - Alubias.
 - Garbanzos.
- VARIEDADES MÁS IMPORTANTES.
- HIDRATACIÓN Y COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES:
 - Remojo.
 - Temperatura del agua.
 - Tiempo de remojo y de cocción.
 - Cantidad de agua a utilizar.
 - La cazuela.
 - Aumento de volumen.
- COMBINACIÓN CON LOS INGREDIENTES Y ADEREZOS APROPIADOS.
- LEGUMBRES CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN:
 - Denominación de origen protegida.
 - Indicación geográfica protegida.

- FORMAS DE PRESENTACIÓN:
 - Conservas.
 - Conservas al natural.
 - Congeladas y ultracongeladas.
- PRODUCTOS DERIVADOS:
 - Harinas.
 - Aceites.

* BIBLIOGRAFÍA.

UN POCO DE HISTORIA.

Las legumbres son alimentos especiales por ser básicos como alimento de la humanidad. Aparecen citados en obras tan representativas como la Iliada de Homero, el Génesis del Antiguo testamento o los libros de Shen Nung.

En Egipto, Persia y Mesopotamia eran consideradas las legumbres alimento de alta calidad digno de los Faraones y los nobles.

En España, el cultivo se remonta al neolítico. La primera referencia del cultivo de legumbres en España se debe a Columela, escritor agronómico romano en su obra “Los 12 libros de la agricultura”.

Alonso de Herrera en el siglo XVI hace referencia a las legumbres en su libro “Agricultura general”.

La influencia en la península Ibérica de las culturas fenicia, griega y cartaginesa, su romanización, la posterior dominación de árabes y visigodos, la notable influencia de las comunidades sefardíes y finalmente la importación de la judía en el siglo XVI tras el descubrimiento de América, explican en gran medida la generalización del cultivo y del consumo de distintas variedades de leguminosas.

DEFINICIÓN.

Se denominan legumbres o leguminosas a las semillas comestibles que maduran en su vaina verde (así se protegen de inclemencias e insectos).

Su valor nutritivo fundamentalmente es el aporte calorífico, que procede del alto contenido de hidratos de carbono. Éstas no tienen apenas grasas y su contenido en proteínas es el doble que el de los cereales y algo superior al de la carne, pescado y huevos (se las ha denominado la carne del pobre). Sus proteínas son similares a las de los animales, pero combinadas con otros vegetales se convierten en alimentos que pueden sustituir a las carnes y pescados.

Las legumbres siempre son mejores si son del año.

Las leguminosas junto con los cereales las frutas y las raíces tropicales, han sido la base de la alimentación humana durante siglos..

A pesar de su gran importancia en la alimentación, tanto en el presente como en el pasado, el nº de especies utilizadas por el hombre es muy bajo si se compara con la cantidad de especies que componen la familia.

CLASES DE LEGUMBRES.

COCINA TRADICIONAL	COCINA NATURAL.
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS BLANCAS. - JUDÍAS ROJAS. - JUDÍAS PINTAS. - JUDÍAS MOTEADAS. - JUDÍAS ROJAS DE TOLOSA. - JUDÍAS FABES ASTURIANAS. 	<ul style="list-style-type: none"> - AZUKIS. - SOJA VERDE. - LENTEJAS DEL PAÍS. - LENTEJA FRANCESA O PARDINA. - GARBANZOS. - GUI SANTES SECOS. - HABAS SECAS.

LAS LENTEJAS (LENS SCULENTA)

Esta leguminosa procede de países asiáticos y desde allí se extendió por el Mediterráneo. En la actualidad se cultiva en todas las zonas templadas, ya que resulta fácil de cosechar.

Se cultivan dos variedades básicas:

- Una que produce semillas pequeñas (entre 3 y 6 mm de diámetro) de colores que van desde el castaño al verde, pasando por el rojo y el azulado. Las más comunes son la **verdina, la pardina y las azules o volcánicas.**
- La segunda variedad son lentejas de mayor tamaño (entre 6 y 9 mm de diámetro) y de colores más cálidos llamados **lentejones** con tonos amarillos, **las lentejas rubias o de la reina (rubia castellana, lenteja de Armuña) y las lentejas amarillas de origen asiático.**

Compra y conservación.

Las lentejas han de comprarse envasadas, con un etiquetado correcto (fecha de envasado y de caducidad) y también a granel, pero en cualquiera de los casos hay que tener en cuenta:

- Que la lenteja esté entera.
- Que su olor sea natural, con un toque a nuez.
- Deben ser conservadas en ambiente fresco y seco.
- Protegerlas de la luz, la humedad y los insectos.
- Conservar en un envase herméticamente cerrado.
- Consumir siempre las del año.

Valor nutritivo.

La lenteja aporta nutricionalmente:

- **Hidratos de carbono:** formados por almidones. Son de absorción lenta lo cual beneficia a los diabéticos al pasar la glucosa a la sangre sin crear picos significativos de glucemia.
- **Proteínas vegetales:** pero para su absorción, pobre en aminoácidos esenciales, es preciso acompañarlas con algún alimento rico en ellos ,como la patata, el arroz y otros cereales. Ello las hará tan ricas en proteínas de alto valor biológico como si se tratase de proteínas animales.
- Su **contenido lipídico** es muy pobre. Ayudan por tanto a regular los niveles de colesterol (combinadas con cereales y verduras)
- También tienen **fibra**, si bien no es muy significativa. No obstante la fibra aporta una sensación de saciedad que origina que la absorción de los hidratos sea más lenta.
- Tienen **vitaminas. B1,B3 y B6.**
- **Minerales:** destacan el cinc y el selenio mineral antioxidante que protege a las células del organismo de la oxidación ; también contienen mucho hierro pero de mala absorción. Para ello es conveniente añadirles alimentos con alto contenido en **vitamina C** como el pimiento rojo.

Hidratación y cocciones.

Las lentejas y los guisantes secos son las dos únicas legumbres que se pueden cocinar sin hidratación.

Sin embargo hay que tener en cuenta la posibilidad (o no) de hidratar unas lentejas.

- **Primera posibilidad:** no hidratar las lentejas (sin remojo). En ese caso se blanquearán en agua limpia durante 1 minuto, las escurrirán y se lavarán para eliminar posibles sustancias extrañas. Seguidamente se pondrán a cocer con los elementos de acompañamiento necesarios para su cocción elegida.. hervirán lentamente hasta su cocción.
Esta forma de hidratación nos permite cocinar las lentejas con ingredientes de cocción prolongada (tocino, chorizo...) que terminarán cocinados al tiempo que las lentejas.
- **Segunda posibilidad:** hidratar las lentejas en agua fría durante 3 horas, lavarlas y cocinarlas..

Las cocciones de las lentejas han de ser lentas (se evita que se rompan y se pelen) y a ser posible con hierbas carminativas (laurel, tomillo, clavo, comino...) que favorezcan la digestión, reduciendo los típicos gases generados con la ingesta de legumbres. Se debe tener cuidado de que no se “agarren”, para lo cual habrá que removerlas suavemente de forma regular.

Una ración por persona normal variará entre 70 y 90 gr (hay que tener en cuenta que desarrollan su volumen por dos al ser cocidas).

Variedades más importantes:

Rubia Castellana

De la variedad **vulgaris** se denomina también, lentejón o lenteja de la reina. De tamaño superior a otros tipos españoles. De color verde claro con tonalidades decolorados, se oscurece con el paso del tiempo. Su diámetro es de 6 a 8 mm.

Se cultiva preferentemente en Castilla - La Mancha, Salamanca y Granada.

Rubia de Armuña

Recibe también el nombre de Gigante de Gomecello es una diferenciación de la Rubia Castellana.

De color verde claro y a veces jaspeado.

Tamaño puede alcanzar lo 9 mm de diámetro.

Su cultivo se centra en el norte de Salamanca. Su **calidad proteica** es mayor que los demás.

Pardina

Se denominan también Franciscanas o Francesas. Es de la variedad Variabilis. De mediano tamaño entre 4 y 5 mm. de color pardo, marrón o pardo rojizo. Se cultiva en tierra de Campos, León, Palencia y Burgos. Es de sabor agradable y suave paladar. La calidad de la proteína es la segunda detrás de la de Armuña.

Verdina

De **la variedad** dupuyensis. **De tamaño** pequeña, su color varía entre el verde y el verde amarillento con manchas oscuras. **Sus sabor** es muy agradable, se utiliza en purés y cremas.

Se cultiva en Valladolid, León, Palencia y Burgos. El **tamaño** del grano es de 3 a 4 mm.

Su cocinado implica un remojo previo en agua fría abundante, lavado y escurrido. Puesta a hervir desde agua fría con elementos aromáticos. El **recipiente** ha de ser de material inalterable, ya que las lentejas se oxidan.

LAS ALUBIAS (*Phaseolus ssp*).

En cada país o zona de origen reciben diferentes nombres. En España por ejemplo son conocidas como: fréjoles, fabes, pochas, caparrones, mongetes, bajocas, judías...

La judía es originaria de América del sur y los españoles la trajimos de allí hacia el siglo XVI, empezando a conocerse en Europa.

Tipos de alubias o judías secas.

Las plantas de las alubias producen vainas o judías verdes (que se consumen como verdura cruda) y semillas secas y maduras (que se consumen una vez hidratadas y cocinadas).

Compra y conservación.

Al adquirir las alubias en el mercado nos fijaremos en su aspecto exterior:

- Las alubias deben ser densas, con peso, pero no huecas.
- Su tamaño ha de ser uniforme.
- Deben estar libres de insectos, agujeros y mohos.
- Su piel ha de ser lisa, tersa, brillante, sin arrugas ni roturas.
- El apéndice del embrión (por donde han estado enganchadas a la vaina) será de un color blanco o marfilado, nunca oxidado.
- Las alubias consumidas deben ser del año, pues si son viejas presentan dificultades de cocción y merma de calidad.
- Las alubias secas son alimentos poco perecederos ya que presentan una baja proporción de agua. Es muy importante guardarlas en un lugar fresco y seco, aunque esta conservación mejora si se introducen en tarros herméticos de cristal dentro del refrigerador, manteniéndolas en óptimas condiciones durante todo el año.
- Durante su conservación pueden presentar un enemigo: el gorgojo, un parásito que se come el interior de estas legumbres y las vacía. Para evitar el ataque de estos insectos se recomienda introducir una cabeza de ajos en el recipiente donde se guarden.

Valor nutritivo.

Las alubias son alimentos ricos en **fibra, fosfatos, potasio y hierro** aunque su componente principal son los hidratos de carbono.

También aportan **una importante cantidad de proteínas vegetales** de peor calidad por su déficit en un aminoácido esencial (la metionina), sin embargo, las alubias combinadas en un mismo plato con cereales como el arroz, dan lugar a una proteína tan completa como la del cualquier alimento de origen animal.

Variedades.

- **La alubia común (*Phaseolus vulgaris*)** con diferentes colores de piel (roja, negra, blanca...) y de forma arriñonada. Es la más extendida y de la que existen un gran número de variedades comerciales:
 - Alubia blanca o redonda.
 - Manteca.
 - Redondilla.
 - Planchada.
- **La alubia pinta (*Phaseolus coccineus*)**, tiene forma arriñonada y su color es rojo, canela, púrpura.
- **La judía de Lima (judión, garrafón o judía de Madagascar)** es una variante del mismo género. En la actualidad sólo se cultiva en Valencia constituyendo un ingrediente fundamental de las paellas.

Como característica podemos decir que todos los tipos pertenecientes a esta especie a pesar de su gran tamaño cuecen con gran rapidez.

- **La judía escarlata (*Phaseolus Multiflorus*)** es la judía seca de gran tamaño aplanada y de color generalmente blanco tales como:
 - **El judión de la Granja.**
 - **El judión del Barco de Ávila.**
- **La alubia larga selecta**, es una variedad casi exclusiva de las tierras de León.
- **Otros tipos de alubia:**
 - **Alubia larga de la vega.**
 - **Alubia negra** de pequeño tamaño.
 - **Alubia pinta de León**, de grano color vinoso sobre fondo rosado con forma esférica o ligeramente alargada.
 - **Alubia verdina**, de color verde claro, tamaño pequeño y alargada y plana.
 - **Alubia roja de Tolosa.**
 - **Fabas de Asturias**, grandes de color blanco cremoso y forma arriñonada, larga y aplanada.
 - **Alubia pocha**, una de las variedades más apreciadas por la finura de su piel exterior y su suavidad al tacto.

LOS GARBANZOS (*Cicer Arietinum*).

El garbanzo es la semilla de la plata del mismo nombre, herbácea de la familia de las leguminosas. El fruto es una legumbre de forma ovoide en cuyo interior se encuentra una o dos semillas: los garbanzos.

Su empleo se remonta a los tiempos prehistóricos y los arqueólogos han encontrado restos de ellos en excavaciones preneolíticas en Sicilia y neolíticas en Suiza.

Diversidad y tipos.

En España se distinguen **cinco variedades** importantes.

- **El garbanzo castellano:** de tamaño mediano grande, forma esférica y con un color amarillento característico. Con hollejo fino y carnoso es el más consumido.
- **El garbanzo blanco lechoso:** presenta una forma gruesa y alargada, con surcos muy marcados y color blanco amarillento; se cultiva principalmente en Andalucía y Extremadura. Es el más insípido y poco mantecoso, con la piel recia.
- **El garbanzo venoso andaluz:** es de tamaño muy grueso y de forma alargada. Posee un sabor más acentuado y fuerte y se cultiva básicamente en Granada.
- **El garbanzo chamad:** una especie obtenida por la hibridación con el garbanzo castellano. También se cultiva en Granada.
- **El garbanzo pedrosillano:** de pequeño tamaño y forma casi redonda. Se cultiva en Andalucía, Castilla León y Castilla la Mancha.
- Dentro de este garbanzo en la zona Maragata existe una variante denominada de **pico pardal**. Es pequeño muy arrugado y con muchas venas, de piel casi inexistente y de carne muy cremosa. Su particularidad es el pronunciamiento del apéndice que, al cocer, toma forma de pico abierto y es ahí donde deja pasar el caldo de cocción.

Compra y conservación.

- Los garbanzos han de estar enteros, sanos y sin agujeros.
- No pueden oler a moho.
- Su tamaño y color ha de ser uniforme.
- Los garbanzos secos se conservan durante mucho tiempo si se guardan en lugar fresco, seco y protegido de la luz.

Valor nutritivo.

El principal componente de los garbanzos son los **hidratos de carbono**, siendo el almidón el más abundante.

El aporte proteico es importante aunque no destaca en este apartado con respecto a las otras legumbres secas, teniendo su mismo déficit de aminoácido esencial (metionina). Su contenido en **lípidos** es mayor que en el resto de las legumbres, destacando la presencia de ácido oleico y linoleico, ambos insaturados. Por otro lado aporta una cantidad importante de **fibra**. Con todo ello, el valor calórico del garbanzo es mayor al resto de la media de las legumbres secas.

En cuanto a **vitaminas y minerales** destaca el elevado contenido en folatos, tiamina o vitamina B1, calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio.

HIDRATACIÓN Y COCCIONES DE LAS LEGUMBRES.

La preparación correcta de las legumbres es fundamental para lograr que las sustancias tóxicas y antinutritivas que contienen de manera natural pierdan su actividad. Lo hacen durante el proceso de remojo previo a la cocción.

En primer lugar conviene retirar las piedrecitas, palitos o semillas germinadas de los granos, ponerlas en un colador y aclararlas bien y con abundante agua para eliminar cualquier rsto de suciedad.

Remojo.

- **La rehidratación:** es recomendable que las legumbres enteras, salvo la soja y la lenteja que se considera de cocción rápida, se pongan a remojo después de lavarlas ya que necesitan rehidratarse antes de que se inicie su cocción. El método de rehidratación tiene dos ventajas culinarias.
 - Facilita y abrevia el posterior cocinado.
 - Hace más digeribles las legumbres.

El agua del remojo conviene desecharla una vez que haya cumplido su función ya que en ella se han disuelto parte de los oligosacáridos responsables de la flatulencia y las sustancias antinutritivas de la semilla.

- **La temperatura del agua:** en general todas las legumbres se ponen en remojo en agua fría salvo el garbanzo que se pone a remojar en agua templada tirando a caliente, con sal. Es la única manera de ablandar su piel dura y el almidón para lograr una buena cocción.
- **El tiempo:** lo ideal es poner las legumbres en agua la noche anterior para prolongar el remojo de 8 a 12 horas. Es bueno colocarlas en el refrigerador para evitar

fermentaciones por el calor ambiente. Se eliminarán las partículas flotantes o restos que no se hayan eliminado con el aclarado previo.

- **La cantidad de agua a utilizar:** es de 3 partes de agua por una de semillas secas. Aunque conviene desechar el agua de remojo y no emplearla para cocinar la legumbre, los expertos cocineros sugieren emplear el mismo agua para las judías negras o pintas, previo lavado y deslavado. Así se evita la excesiva decoloración de la semilla, que hace menos atractivo el guiso.

Cocción.

Se ha estudiado el efecto del calor sobre algunas sustancias antinutritivas de las legumbres y las conclusiones señalan que se elimina la actividad inhibidora de tripsina (enzima gástrica) y se reduce notablemente la cantidad de ácido fítico que se une a los minerales, por lo que aumenta la biodisponibilidad del calcio, magnesio y hierro.

- **La cazuela** será mejor de acero inoxidable y no de aluminio o hierro fundido, ya que estos materiales tienden a dificultar la cocción y a cambiar el color del producto.
- **El agua para la cocción no debe ser dura** (rica en sales, en particular de magnesio y calcio) porque las sales minerales se depositan sobre las pieles, las endurecen y no acaban de cocerse y ablandarse las legumbres. Incluso se recomienda utilizar agua embotellada si el agua del grifo es dura. Por esta misma razón es preferible no salar las legumbres hasta los 2/3 de su cocción. No conviene cocer las legumbres con demasiada agua, así se pierden menos nutrientes.
- **La temperatura:** todas las legumbres cuecen junto con los condimentos del cocido en agua fría, excepto los garbanzos que deben añadirse al agua de cocción cuando esté caliente.

TIEMPOS DE COCCIÓN PARA LAS DIFERENTES LEGUMBRES SECAS.

TIPO DE LEGUMBRE	OLLA TRADICIONAL. (TIEMPO EN MINUTOS)	OLLA A PRESIÓN. (TIEMPO EN MINUTOS).
ALUBIA BLANCA	90-120	35-45
ALUBIA NEGRA	120	50-60
HABA SECA	90-120	35-45
GARBANZO	120-140	60
SOJA	90	40-50
LENTEJA PARDINA	90	40-50

- **Aumento de volumen:** los gránulos de almidón captan agua durante la cocción, lo que explica que las legumbres aumenten unas dos veces su tamaño. También es el almidón el que da la textura harinosa a las legumbres y la consistencia típica cuando están cocidas.
- **El tiempo.** Durante los primeros 5 o 10 minutos las legumbres deben ponerse a fuego rápido y sin tapar para que se destruyan las impurezas y poder ser espumadas fácilmente. Para evitar que se forme mucha espuma es añadir un chorrito de aceite al agua de la cocción. El tiempo de cocción dependerá del tipo de legumbre y la olla empleada aunque se estima que para la mayoría de las legumbres es de 90 a 120 minutos en una cazuela normal y de 40 a 50 minutos en olla a presión (se reduce a una tercera parte el tiempo de cocción). Las lentejas pardinas se cuecen en la mitad de tiempo. No obstante los tiempos de cocción se estiman desde que comienza el hervor.

En ese momento hay que bajar la temperatura para que las legumbres se vayan cocinando poco a poco. Con la cocción lenta la legumbre se va impregnando del sabor de los productos de acompañamiento. La olla a presión acorta la cocción pero aporta menos sabor.

- **El ablandamiento con bicarbonato**, sólo funciona en un medio neutro o ligeramente alcalino, pero está desaconsejado pues provoca la destrucción de las vitaminas del grupo B.

- **El agua fría:** para que las legumbres salgan enteras y suaves lo mejor es “asustarlas” es decir, añadir agua fría cuando llegan al punto de ebullición y dejarlas cocer lentamente. Si son los garbanzos los que necesitan más agua durante la cocción, ésta se añadirá caliente porque de lo contrario se interrumpe la cocción y no terminarán de cocerse.

- **Guisadas o estofadas?:** en la legumbre estofada se añaden al agua de cocción todos los ingredientes en crudo. Para hacer un guiso de legumbres éstas se cuecen solas y aparte se hace un refrito con los ingredientes elegidos. Se mezclan al final y se da un hervor al conjunto.

- **Las legumbres verdes:** al vapor, escaldadas o salteadas es como mejor conservan su color, textura y sabor. Según la variedad, los tiempos de cocción varían entre los 5 minutos para las habas tiernas, hasta los 15 o 20 minutos para las judías verdes.

COMBINAR CON LOS INGREDIENTES Y ADEREZOS APROPIADOS.

- **Las legumbres combinan perfectamente con vegetales** que no tengan un alto contenido en almidón como las espinaca, las acelgas, la borraja y la calabaza.
- Se pueden aderezar **con miso o salsa de soja**, añadiéndolos al final para no dificultar la cocción de la legumbre (problema de la sal al principio de la cocción).
- **Cocinar con especias** como el laurel, el comino, el hinojo ayuda a la digestión. Favorecen la expulsión de gases.
- Para **mejorar el sabor**, enriquecer en sales minerales y acelerar la cocción, se puede agregar una tira de alga **kombu**.
- **También se pueden marinar las legumbres** una vez cocinadas con una mezcla de 1/3 de vinagre de manzana y 2/3 de aceite de oliva. El vinagre ablanda más las legumbres cocidas, rompe las cadenas de proteínas y destruye en parte los componentes indigestos.
- **En puré y con verduras:** las legumbres se digieren mejor si se cocinan con verduras y mejor todavía si se toman en puré y pasadas por el chino, ya que se eliminan los hollejos, fibra difícil de digerir.
- **Germinadas:** la germinación transforma las proteínas en sus elementos básicos (aminoácidos y azúcares simples), y las vitaminas y los minerales son más accesibles. Por tanto, el germinado de las legumbres hasta que tengan pequeñas raíces maximiza su digestión. Las alubias **aduki** y las lentejas son las que germinan más fácilmente.
- Una vez cocidas las legumbres **las utilidades posteriores son variadas:** tostadas, fritas, frías en ensalada, en crema, secas y en harina, crujientes, caramelizadas...

LEGUMBRES CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN.

En 1992 la normativa europea crea dos niveles de calidad con el objetivo de que los productos agroalimentarios de los estados miembros que lleven una indicación de este tipo cumplan una serie de condiciones:

- **Denominación de origen protegida e**
- **Indicación geográfica protegida.**

En nuestro país merecen una mención especial cinco leguminosas que llevan el sello de Indicación Geográfica Protegida ("IGP"). El certificado atiende al nombre de una región o de un lugar determinado, utilizado para designar el producto originario de esa zona geográfica, dada la influencia del entorno geográfico en las cualidades del producto.

- **JUDÍAS DEL BARCO DE ÁVILA:** se cultivan en el sureste de la provincia de Ávila y se distinguen por su extraordinaria suavidad tras la cocción.
- **FABA ASTURIANA:** la producción se concentra en la comunidad autónoma del principado de Asturias.
- **GARBANZO DE FUENTESAÚCO:** cultivado en 22 municipios al suroeste de la provincia de Zamora.
- **LENTEJA DE LA ARMUÑA:** se cultiva en 38 municipios del noroeste de la provincia de Salamanca pertenecientes a la comarca de la Armuña.
- **LENTEJA PARDINA DE TIERRA DE CAMPOS:** se cultiva en Tierra de ampos, comarca natural de Castilla y León que comprende las provincias de Zamora, Valladolid, Palencia y León.
- **ALUBIA DE LA BAÑEZA (LEÓN).** Estas variedades locales tienen perfectamente definidas sus características morfológicas y organolépticas siendo su absorción de agua destilada a temperatura entre 10º y 15º C durante 10 horas superior al 100%. La alubia seca pertenecerá a la categoría comercial Extra, irá envasada en polietileno, tela o papel y se conservará en condiciones ambientales normales. La alubia precocinada pertenecerá también a la categoría comercial Extra e irán envasadas en vidrio o latón .
- **FABA LOURENZA:** abarca el territorio de la zona costera de Lugo conocido como A Mariña luguesa.
- **JUDÍAS DEL GANXET VALLÉS-MARESME:** son semillas blancas, aplanadas y extremadamente arriñonadas.

La zona geográfica de producción de las judías amparadas por la Denominación de Origen corresponde a todos los municipios de las comarcas del Vallés Occidental y el Vallés Oriental, junto con los municipios de Malgrat de Mar, Palafolls, Tordera, San Cebriá de Vallalta, Sant Iscle de Vallalta, Arenys de Munt, Dosrius, Argentona y Orrius, de la comarca de El Maresme, y los municipios de Blanes, Fogars de Tordera, Massanet de La Selva, Hostalric de la comarca de la Selva. Las cuatro comarcas señaladas pertenecen a Catalunya (N.E. de España).

FORMAS DE PRESENTACIÓN.(además de frescas, naturales)

- **EN CONSERVAS:** las conservas de leguminosas se obtienen tras la aplicación de una tecnología que mantiene en una alta proporción el valor nutricional del producto fresco y que garantiza una óptima seguridad higiénica. Además las conservas ofrecen autonomía y rapidez en su empleo, por lo que se consideran una opción muy preciada en cocina.
- **LAS CONSERVAS “AL NATURAL”:** son la forma más sencilla de conservar las legumbres porque sólo están cocinadas en agua y sal.
- **CONGELADAS Y ULTRACONGELADAS:** en el mercado nacional las legumbres congeladas más populares son los guisantes, las habas tiernas y las pochas o judías tiernas engrano. Una vez recolectadas las semillas son lavadas, seleccionadas y si es necesario cortadas. Todas las legumbres se escaldan 82 minutos a 100º C), se enfrían y se ultracongelan (se someten a -25º C para luego ponerlas a -18º C, la temperatura óptima de congelación.)
Las elaboraciones previas al ultracongelado como el escaldado, troceado etc hace que las legumbres pierdan parte de sus nutrientes, aunque este método es el que asegura una menor pérdida de ellos.

PRODUCTOS DERIVADOS.

- **HARINAS:** las harinas de leguminosas se utilizan para complementar distintos alimentos como harinas de cereal y productos de panadería (harinas de soja, habas, guisantes, lentejas y judías...). Esto hace enriquecer con vitaminas algunas masas que normalmente por sí mismas no las llevarían en su composición. Por ejemplo la harina de frejol realza las vitaminas B1, B2, y E y aporta más proteína, fibra y minerales.
- **ACEITES:** el aceite de leguminosas más utilizado a nivel mundial es el de soja.

BIBLIOGRAFÍA.

- Actividades Cocina por Enrique Manuel Cano Balsera, Salvador Jiménez Cuenca y Jerónimo Ramírez Cazalla.
- Guía práctica de técnicas culinarias para el profesional. Juan Fradera Vila; Ed CB Cooking Book.
- Técnicas Culinarias por Juan Pozuelo y Miguel Ángel Pérez, Ed. Paraninfo.
- Legumbres cereales y patatas; guía práctica Consumer EROSKI
- Legumbres, las semillas mágicas, por Carlos Cidón; Ed. Everest

LAS PATATAS.**INDICE.**

- UN POCO DE HISTORIA.
- COMPOSICIÓN:
 - Por su aspecto nutritivo.
 - Por su aspecto físico
- CARACTERÍSTICAS DE SABOR.
- CALIDAD.
- CLASIFICACIÓN: maduración; forma de cultivo, utilidad.
- CLASES. Por el color de la piel; por época de recolección.
- NOMBRES PROPIOS DE ALGUNAS VARIEDADES:
 - Duquesa.
 - Desirée.
 - King Edward.
 - Maris Pipers.
 - Patta Nueva.
 - Pentland Crown.
 - Patata roja.
 - Pentland Hawk.
 - Pentland Squire.

- CONSERVACIÓN DE LAS PATATAS.
- MÉTODOS DE OCCINADO:
 - Fritas.
 - Risoladas.
 - Hervidas : con piel.
 - Para potajes.
 - Purés.
 - Salteadas.
 - Asadas.

UN POCO DE HISTORIA.

Se refiere la patata a uno de los alimentos más importantes del mundo, que siendo originario de América del Sur y por tanto conocido por España en primer lugar, fue posteriormente Divulgado por el francés Parmentier. Su importancia estriba en la facilidad de cultivo en los más diversos climas y terrenos y la abundancia que producen sus dos posibles cosechas, con el trigo y el arroz, constituye uno de los pilares de nuestra alimentación.

Composición.

La patata es un tubérculo del género “Solarum Tuberosum”, sano maduro, limpio de tierra y de otras impurezas y apto para el consumo.

En el aspecto nutritivo:

La patata tiene mayor contenido en agua que las leguminosas y los cereales y además contiene vitamina C, aunque la cantidad de agua dependerá del suelo, del clima y de la variedad de la que procedan. Destaca su gran contenido en hidratos de carbono, sobre todo de almidón, cerca del 80%; también tiene un 2% de proteínas de elevado valor biológico; como minerales destaca el potasio. La fracción de grasa es muy pequeña.

WWW.ECLAP.JCYL.ES

WWW.ECLAP.JCYL.ES

En el aspecto físico:

Presenta una piel que va del color amarillo al marrón, más o menos rojizo según la clase, más gruesa y Arrugada cuanto más tiempo lleve la patata recolectada y una parte carnosa con gran contenido en agua, mayor cuanto más recién recolectada esté.

Características de sabor.

Su sabor se puede considerar neutro; esto hace posible su combinación con toda clase de sabores: carnes, pescados, condimentos, especias, etc... el sabor dependerá de la calidad, clase y cultivo. Existe una marcada diferencia entre la patata nueva con mayor contenido en agua y la conservada o de año "más harinosa".

Calidad: viene marcada por dos factores.

- **Forma de presentación en el mercado;** se refiere al aspecto que debe tener la patata en el momento de su venta y que debe ser seca, sin tierra ni barro y sin retoñar.
- **Clase y tipo de patata.** Los tipos pueden ser diferentes según la época del año o si son de regadío o de secano; el nombre propio indicará también la calidad.

Clasificación:

- Por el momento de maduración.
- Por la forma de cultivo.
- Por la utilidad a que se destinan.

Clases:

- 1) Atendiendo al color de la piel pueden distinguirse: blanca, amarilla y roja.
- 2) Según la época de su recolección, pueden ser:
 - **Extratempрана:** blancas de piel muy fina; aspecto translúcido y cerúleo; resistentes a la cocción; poco indicadas para purés;
 - **Temprana:** blancas o amarillas; de aspecto translúcido; piel muy fina; resistentes a la cocción; poco apropiadas para purés.
 - **De media estación:** amarillas o rojas; piel más gruesa, de mayor calidad, aplicables para todos los métodos de cocinado.
 - **Tardía:** amarillas o rojas; de piel gruesa; de peor calidad generalmente;.

SEGÚN LOS NOMBRES PROPIOS DE ALGUNAS VARIETADES DE PATATAS PODEMOS MENCIONAR:

- **La Duquesa:** de color amarillo, tanto la piel como la carne; de media estación; de alta calidad.
- **Patata Desirée:** tubérculos ovalados, alargados y de piel roja, con ojos superficiales. Tienen carne amarilla. Es una variedad de maduración semitardía, de gran calidad, excelente para asar, freír y servir como puré.
- **Patata "King Edward":** es una de las patatas de mejor calidad, su carne es blanca y mantecosa, aunque también puede ser de color amarillento. Admite todo tipo de preparaciones.
- **Patata "Maris Piper":** de carne blanca, cremosa y de firmeza media; ideal para hervir.

- **Patata Nueva:** variedad moderna que crece rápidamente, se recolectan a principios de verano. Su carne es blanca, se prepara hervida con piel, raspada, sazonada y servida con mantequilla, pimienta y perejil.
- **Patata “Pentland Crown”:** variedad de piel fina, carne blanca y cremosa y de textura harinosa. Su mejor calidad la alcanza antes de Navidad. Es una de las mejores variedades para asar, aunque pierde sus cualidades al enfriarse.
- **Patata roja “Craig Royal”:** variedad de patata que tiene la piel muy roja o blanca rosácea y de tamaño y forma uniformes. Su carne es blanca y no harinosa; su textura cerosa la hace apta para freír, hervir, y emplear en ensaladas.
- **Patatas “Pentland Hawk y Pentland Squire”:** son de calidad media y se prestan para todo uso.

CONSERVACIÓN DE LAS PATATAS.

La temperatura de conservación debe ser por encima de los +6° C; por debajo de esa temperatura, el almidón se rompe produciendo glucosa, que le conferirá un sabor dulce inapropiado al cocer la patata, mientras que en la fritura oscurecerá con mayor facilidad.

El exceso de humedad puede ocasionar la germinación de la patata apareciendo su sabor dulce y aumentando la sustancia llamada solanina que puede ser tóxica.

Por tanto las patatas deben almacenarse en lugares secos, a temperaturas mayores a los +6° C, ventiladas y evitando ser amontonadas o almacenadas en lugares cerrados. La luz directa y la total oscuridad deben evitarse para prevenir la germinación.

MÉTODOS DE COCINADO DE LAS PATATAS.

En la cocción las patatas aumentan su volumen al llegar a los +65° C al hincharse los gránulos de almidón..

Otro efecto que se produce en el cocinado de las patatas es la llamada “Reacción de Maillard” que en la cocción por fritura da lugar al pardeamiento exterior de las mismas. La patata puede absorber hasta un 9% de grasa lo que la hará algo indigesta.

Tras su cocinado la patata se puede proponer como plato principal y como guarnición; pero la patata según hemos visto, ateniéndonos a la variedad y época de cosecha, puede ser sometida a diferentes técnicas de cocción.

Fritas: se refiere a las que peladas y cortadas se cocinan sometiéndolas a la acción de gran cantidad de grasa muy caliente. Reciben diversos nombres según su forma y se emplean como guarnición (paja, cerilla, bastón, española, puente nuevo, chips, rejilla, onduladas, soufflés, nido).

Risoladas: peladas y troceadas o talladas, blanqueadas y cocinadas con pequeña cantidad de grasa; empleadas también como guarnición.

Hervidas: son las sometidas a la acción del agua o caldo a temperaturas de +100° C hasta que resulten tiernas.

Dentro de este método se distinguen:

- a) hervidas con piel.
- b) Para potajes.
- c) En purés.

- **Hervidas con piel:** comprende las operaciones de lavado previo. Inmersión posterior en agua caliente con sal y cocción posterior de 20 minutos a media hora. Retirada inmediata del agua, enfriamiento natural, pelado y troceado según aplicación posterior: ensaladas, ensaladillas etc... deben utilizarse patatas pequeñas o medianas.
- **Para potajes:** se refiere a aquellos guisos de patata típicos de la cocina española: patatas con bacalao, en salsa verde, a la riojana.... Comprenden: pelado, lavado y troceado de la patata y hervido posterior dentro de su caldo. En ocasiones dan lugar a cremas.
- **En purés:** cocidas y trituradas en pasapurés destacan los purés Parmentier y Duquesa (ver tema de guarniciones).

Salteadas: hervidas con piel, peladas y doradas posteriormente con algo de grasa, se utilizan como guarnición.

Asadas: se refiere a aquellas que envueltas o no en papel aluminio o de otro tipo son sometidas a la acción del calor dentro del horno. Pueden ser troceadas para purés o talladas para guarnición de **patatas Panadera o patatas Ana.**

BIBLIOGRAFÍA.

- Actividades Cocina por Enrique Manuel Cano Balsera, Salvador Jiménez Cuenca y Jerónimo Ramírez Cazalla.
- Guía práctica de técnicas culinarias para el profesional. Juan Fradera Vila; Ed CB Cooking Book.
- Técnicas Culinarias por Juan Pozuelo y Miguel Ángel Pérez, Ed. Paraninfo.
- Legumbres cereales y patatas; guía práctica Consumer EROSKI
- Legumbres, las semillas mágicas, por Carlos Cidón; Ed. Everest

POTAJES, SOPAS, CONSOMÉS Y CREMAS.

A lo largo del tema emplearemos a veces el término **potaje** para referirnos al conjunto de potajes, sopas, cremas o consomés, si bien diferenciaremos con claridad para su estudio cada uno de estos apartados

UN POCO DE HISTORIA.

El potaje es un plato tradicional de la antigua cocina. De siempre ha sido la base de la alimentación de pueblos, y el hablar popular testimonia todavía que sirve de base alimenticia

Se refiere este tema a los platos caldosos, que se comen con cuchara.

Los cocineros medievales, cocían la carne y los pescados con hortalizas de lo más variado. El vino jugaba también un papel importante. Si los potajes han nacido de esas marmitas llenas de carnes y hortalizas, han dado también lugar al nacimiento de los ragoûts de hoy en día.

La Edad Media ha sido la gran época de las sopas. Se hacían de cebolla, de judías, de mostaza, de huevos, de calabaza, de leche de almendras, de tallos de perejil, de hinojo, y siempre fuertemente especiadas de canela, de jengibre, de agraz o de azúcar. Se preparaba igualmente la sopa al vino. Otra fantasía medieval, las sopas eran coloreadas: de amarillo con azafrán, de verde con hierbas, de blanco con leche de almendras.

Además el potaje figuraba en el menú de la comida y de la cena. Era incluso en algunos sectores de la sociedad el elemento principal del menú, si no el único.

El potaje permite ofrecer gracias a su variada composición un aporte nutritivo interesante y particularmente bien marcado:

- Prótidos: carnes, pescados, huevos, legumbres secas.
- Lípidos : nata, mantequilla, salazón, yema de huevo.
- Glúcidos : almidón, fécula, (patatas, legumbres secas, elementos de ligazón).
- Elementos que contienen las legumbres frescas y secas:
- Agua.
- Elementos minerales.
- Vitaminas.
- Fibras.

Clases:

- Potajes propiamente dichos.
- Sopas.
- Consomés.
- Cremas.

POTAJES PROPIAMENTE DICHOS.

Definición.

Pueden definirse según la cocina española como el plato compuesto de hortalizas frescas y secas, con guarnición de elementos proteicos (embutidos, salazones de carnes y pescados, etc...).

Propiedades.

En general son platos apropiados para las épocas frías, de gran valor nutritivo. Según sus características, unos son de más difícil digestión (Fabada) que otros (Pequeña Marmita).

Aplicaciones.

El potaje suele constituir un plato único o un primer plato de comida, estando poco indicado para la cena.

CLASES DE POTAJES NACIONALES.

TRATAMIENTO GENÉRICO DE LAS LEGUMBRES SECAS.

Lentejas, garbanzos, alubias: dadas las características específicas de estos productos, tendremos que efectuar una serie de elaboraciones previas a su posterior cocinado; una vez efectuadas podremos pasar a cocinar las legumbres según las elaboraciones con nombre propio, enmarcadas éstas dentro de la técnica de elaboración genérica, según reúna unas características u otras.

Elaboraciones genéricas:

- **Al natural:** cocción en agua de la legumbre elegida, previo remojo y acondicionando ésta a la temperatura de inicio de cada legumbre; esta cocción podrá estar aromatizada por un bouquet garni al gusto y cebolla claveteada.
- Se aplica posteriormente para terminación de platos fríos o calientes, mezclando con otros ingredientes, como por ejemplo ensaladas, a la vinagreta o con mezclas de pescados o mariscos, alubias con almejas.
- También se emplean al natural para guarnición de sopas, consomés y cremas y como elemento de ligazón tamizadas, pudiendo elaborarse cremas de legumbres partiendo de las legumbres al natural.
- **Con elementos cárnicos:** se realiza la cocción de la legumbre acompañada de elementos cárnicos que compongan el plato que se va a realizar, generalmente cerdo y derivados y que van acondicionados de un sofrito posterior, pudiéndose ligar con harina si fuese necesario o con la propia legumbre majada. Además suele llevar elementos de condimentación vegetales y aromáticos.
- **Con pescados y mariscos:** se realizan al natural para posteriormente una vez cocida la legumbre incorporar el sofrito de elementos vegetales, el pescado y marisco elegido, adicionándose como elemento líquido el fumet a la mezcla de legumbres y pescado. Se da un hervor a todo junto. También se puede elaborar incorporando el pescado a media cocción de la legumbre.
- **Hortalizas frescas:** cada vez está más de moda este tipo de elaboraciones, puesto que es una forma de tomar legumbre sin demasiado aporte calórico. Consiste en la elaboración de las legumbres al natural, adicionado las verduras frescas de temporada, para terminar adicionándole un sofrito elaborado con cebolla, ajo, pimiento, pimentón, tomate y en algunos casos harina.

Entre los potajes nacionales podemos destacar:

- Lentejas con chorizo.
- Potaje de vigilia.
- Garbanzos con callos.
- Cocido madrileño, maragato, montañés, escudella, de Lecumberri etc...
- Fabada asturiana, olla podrida, pote gallego, asturiano...
- Purrusalda vizcaína.
- Marmitako.
- Patatas riojana...

Entre los potajes internacionales podemos destacar:

- Minestrone.
- Pequeña marmita.
- Cassoulet...

LAS SOPAS.

Se podría definir la sopa como el plato caldoso, servido en sopera y plato soperero que generalmente incluye caldo y una guarnición de elementos harinosos, pan, fideos, arroz, etc... que se sirve como primer plato de almuerzo o de comida. Generalmente calientes, también las hay frías.

Los elementos de guarnición que se suelen utilizar para su confección son:

- El pan.
- El arroz.
- La pasta.
- Hortalizas.
- Pescados o mariscos.
- Carnes en general troceadas y cocidas.
- La mezcla de varios de estos ingredientes cocinados

Por extensión al trozo de pan empapado en el caldo, el término sopa designa hoy día un potaje de carácter regional que lleva pan (sopa de cebolla, de pescado).

Se trata igualmente de una preparación familiar espesa, consistente “confortable” y nutritiva. De esta rusticidad nace pues la sopa popular.

Propiedades.

Las cualidades nutritivas dependerán de los ingredientes que las constituyan. En general se consideran con poco aporte de calorías termo reparadoras, por producir su consumo reacción de calor. En otros casos las frías son refrescantes.

Aplicaciones.

Como primer plato de comida o cena.

Dentro de las sopas más características destacan:

- De pescado, al cuarto de hora, boullabaisse...

- De cebolla, de ajo, castellana.
- De pasta, de fideos, de letras..
- De hortalizas, juliana
- De arroz.
- De carne, sopicaldo...

LA REALIZACIÓN DE POTAJES.

A principios de siglo, al igual que en una brigada existía la figura del asador, o el salsero, existía también la figura hoy desaparecida del potajero.

Actualmente la realización de los potajes está destinada a :

- Al entremetier para los potajes calientes.
- Al cuarto frío para los potajes fríos.

EL SERVICIO DE LOS POTAJES.

A parte algunos potajes servidos generalmente en tazas (gazpacho, consomé gelée, crema vichyssoise, crema de aguacate) todos los demás potajes deben ser servidos calientes, es decir:

- En tazas previamente calentadas para los consomés.
- En soperas calientes provistas de tapadera para los otros potajes.

Ahora vamos a exponer algunos ejemplos de sopas muy comunes en función del elemento de guarnición que las define.

De pescado.

Son aquellas que incluyen pescados de carnes duras (moluscos y crustáceos) y un caldo de estos mismos productos sazonado y aromatizado con una especie de sofrito que lleva hortalizas de condimentación, azafrán, etc..., y cuya guarnición harinosa está constituida por pan. Existen multitud de sopas de este estilo, en las que varían las especies de pescados y mariscos. Se suelen estudiar dos tipos muy diferentes:

- Bullabesa (representativa de la cocina francesa)
- Sopa al cuarto de hora (representativa de la cocina española).

De hortalizas.

Son las sopas que llevan de forma visible hortalizas de diversas clases, con variación también en su elaboración. Se incluyen la más corriente o conocida, llamada **Juliana**.

De cebolla.

Es aquel tipo de sopa que emplea profusamente la cebolla en su elaboración; de origen francés, para su estudio se suele ver la **Sopa de Cebolla gratinada**.

De ajo.

Son las sopas con acentuado sabor a ajo, típicas de la mayor parte de las regiones españolas, existiendo gran variedad de ellas, en cuanto a su forma de ejecución y al número y clase de ingredientes, aunque todas incluyen ajo, pan y aceite. La más representativa para su estudio es la **Sopa de Ajo Castellana**.

De pasta.

Son las sopas que incluyen como elemento principal una de las pastas italianas, de distinta forma y tamaño; el caldo puede variar y ser de carne o pescado. Se suele representar su estudio con la **Sopa de Fideos**.

CONSOMÉS.

Definición.

Son caldos sustanciosos sin grasa, transparentes (han sido clarificados), servidos como primer plato de comida o cena.

Propiedades.

Constituyen un gran principio de comida por lo que tienen de estimulante. Su temperatura fría o caliente ayuda o conforta; su carencia de grasas lo hace poco nutritivo, no recargando por ello un menú de varios platos.

Clases.

- Teniendo en cuenta su forma de servir, pueden ser: en plato o en taza.
- Según la clase de sustancia empleada en el caldo pueden ser: de vaca, buey o ternera, de ave, de pescado, de mariscos.
- Atendiendo a la temperatura de servicio pueden ser: caliente, frío o huele.
- Atendiendo a su guarnición o sabor especial, recibirá nombre propio.
- Ateniéndose a la intensidad del sabor, será doble o sencillo.

PREPARACIONES OBTENIDAS A PARTIR DE UN CONSOMÉ.

LAS GELEES.

Son obtenidas a partir de consomés clarificados , reforzados con elementos gelatinosos.

CONSOMÉ DOBLE.

Es un consomé reforzado por uno de los dos métodos siguientes:

- Aumentando la cantidad de carne y verdura durante la clarificación.
- Disminuyendo la cantidad de elemento húmedo o de mojado.

CONSOMÉ FRÍO.

Es en general un consomé doble aromatizado con Oporto o Jerez, servido ligeramente en gelée.

Este consomé es generalmente servido en taza.

EL ROYALE.

Es un tipo de crema sazonada, realizada a partir de dos decilitros de consomé perfumado con perifollo, un huevo entero y dos yemas, todo ello pochado al baño maría y utilizado completamente enfriado.

Los royales pueden ser coloreados con tomate, espinacas...

Pueden también hacerse de caza, de ave, de foie-gras.

LA CLARIFICACIÓN.

Partiendo de una marmita (caldo de cocido), de un fondo o de un fumet de pescado, la clarificación permite obtener bien un consomé, bien un gelée.

Puntos clave.

- **Claros:** gracias a las proteínas de la clara de huevo, de la carne o de sangre que coagulan progresivamente y atrapan de esta forma las impurezas aprisionadas en la red de la coagulación o "clarí".
- **Reforzar el sabor:** gracias a la adición de carne picada (magro de buey, blanco de ave, carne de pescado o de caza, según el caso), y una guarnición aromática (verde de puerro, celeri, tomate, según el color deseado, un bouquet garni, etc...).

TÉCNICA (clarificación de una marmita):

- Picar finamente el magro de buey.
- Filetear finamente la guarnición aromática.
- Juntar estos elementos en un ruso o un rondón, según la cantidad.
- Añadir el tomate concassée fresco (o concentrado).
- Adjuntar una clara y un poco de agua fría por litro de consomé.
- Mezclar todo bien.
- Verter la marmita, preferentemente fría, sobre la "clarí".
- Remover con ayuda de una espátula.
- Volver a poner al fuego.
- Llevar a ebullición removiendo suavemente.
- Cuando la ebullición empieza a producirse, retirar el recipiente hacia un lado del fuego.
- No remover más y dejar al límite de ebullición.
- Dejar cocer durante una hora escasa.
- Pasar delicadamente por la estameña.
- Verificar el sazonamiento.
- Terminar de desgrasar con papel de seda.

RECORDAR: El caldo puede ser añadido hirviendo pero en ese caso es necesario utilizar hielo para evitar la coagulación demasiado rápida de la clara de huevo y de la carne (coagulada la estructura no atrapa las impurezas). Con el fin de obtener una buena clarificación, la marmita debe ser salada. No exagerar la cantidad de clara, pues ello debilita el valor del consomé.

CREMAS

Definición.

Son los primeros platos, cuya principal característica es contener elementos harinosos e ir tamizados.

Propiedades.

El valor nutritivo dependerá en parte de la composición y “riqueza” de los géneros empleados; de fácil digestión y asimilación en general. Todas ellas van ligadas para conseguir el grado de espesor adecuado, ya sea por el contenido en fécula de alguno de los ingredientes o por la adición de algún elemento de ligazón que favorezca la textura adecuada. En algunos casos se acompañan de guarnición, que será añadida una vez finalizada la crema y al momento del pase al comensal. Esta guarnición suele hacer alusión al elemento principal que define la crema.

La terminación de las cremas se suele completar con la adición de mantequilla o nata líquida y en algunos casos se terminan de ligar empleando yemas de huevo solas o en compañía de nata líquida.

Aplicaciones.

Como primer plato de almuerzo o comida para los diversos tipos de menú de diario o concertado.

Clases.

- De legumbres secas.
- De hortalizas o legumbres frescas.
- Veloutés.
- Otras cremas (bisqués).

De legumbres secas.

Son aquellas que se realizan con la adición de algún tipo de legumbre seca, que sirve como elemento de ligazón para conseguir la textura ideal y que a su vez da nombre genérico a la crema.

Así la crema:

- Realizada con judías blancas se denomina “crema bretona.
- Realizada con judías pintas “crema Condé”.

- Realizada con lentejas “crema Esaú”....

Para su elaboración se rehogan en grasa las hortalizas de condimentación que la compongan, generalmente mantequilla, se mojarán con algún tipo de fondo y se añadirán las legumbres, procediendo a su cocción total. A continuación se pasará la crema, se volverá a levantar y se dará el punto óptimo de ligazón y razonamiento. Una vez realizada la crema, suele suavizarse con un poco de mantequilla y como guarnición suelen llevar costrones de pan frito o algún componente principal con el que han sido elaboradas.

De hortalizas y legumbres frescas.

Son las que llevan en su composición elementos que contienen gran cantidad de féculas, que al final servirán de elemento de ligazón.

Para su elaboración se procederá a rehogar los ingredientes que la componen en algún tipo de grasa procediendo después a la adición de algún elemento líquido que ayudará a la cocción uniforme de todos sus ingredientes, y posteriormente serán tamizadas y filtradas por un tamiz o colador. Una vez pasada la crema se levantará y se rectificará de espesor y razonamiento.

Una vez elaboradas se suelen suavizar con un poco de mantequilla y como guarnición pueden llevar costrones de pan frito o alguno de los componentes principales de su elaboración.. en este sentido podemos establecer dos tipos distintos:

- **Cremas blancas:** aquellas que gracias a la adición de hortalizas de condimentación de color blanco respetan esta tonalidad, se ligan generalmente por la adición de patata y llevan como elemento líquido leche o fondo blanco, que no varían el color del género principal del que están compuestas.
- **Cremas de color:** son aquellas que están compuestas por todo tipo de hortalizas de condimentación cuyo color es el establecido por la utilización del ingrediente que las da el nombre. Como elemento de ligazón utilizará el género principal del cual están compuestas y si es necesario se utilizará como complemento algo de patata que las dará el punto óptimo requerido. Como elementos de mojado se utilizarán generalmente fondos blancos.

VELOUTÉS

Las veloutés son potajes particularmente untuosos, realizados a partir de excelentes fondos blancos de ternera, ave o pescado y según las técnicas ligados con un roux blanco y en algunos casos con nata y yemas de huevo.

Para las cremas a base de hortalizas (espárragos, coliflor, lechuga), el punto de partida puede ser una salsa Bechamel.

Las veloutés son ligadas en el momento de servir (en ligazón secundaria) con la nata y las yemas. Si se utilizan las yemas estas no deben llegar a herir para evitar que se corten o coagulen.

Las cremas son únicamente ligadas con nata fresca.

Por regla general, las cremas y las veloutés se realizan según las proporciones siguientes (para ocho cubiertos):

- 1 litro de velouté (de ternera, de ave, pescado o de bechamel).
- ½ litro de puré según la denominación (verduras, ave, pescado).
- ½ litro de punto final de consistencia (fondo de la misma naturaleza, leche y ligazón según se trate de una crema o de una velouté, crema sola o crema y yemas de huevo).

BISQUÉS.

LOS BISQUÉS DE CRUSTÁCEOS.

Los bisqués son las cremas que utilizan mariscos como base principal. La utilización del género principal (cangrejos, carabineros, langostas...) dará la denominación al bisqué. Los bisqués son preparaciones realizadas según la técnica de la salsa americana. La ligazón es generalmente efectuada añadiendo arroz blanqueado cocido en el fumet de pescado.

TÉCNICA:

- Rehogar en mantequilla los crustáceos enteros o troceados (gambas, carabineros, langostinos, bogavante...).
- Añadir la guarnición aromática finamente picada en brunoise.
- Sudar sin coloración.
- Flambear con cognac.
- Añadir vino blanco ; reducir.
- Mojar con fumet de pescado.
- Salpimentar.
- Añadir tomate concassée y bouquet garni.
- Cocer algunos minutos.
- Pelar los crustáceos y guardar la carne para la guarnición
- Poner las carcasas en el mortero y machacar.
- Poner las carcasas machacadas a cocer con arroz precocido en el fumet de pescado.
- Pasar, rectificar la untuosidad, y el sazonamiento (pimienta de cayena).
- Levantar, añadir la nata, la mantequilla y conservar en el baño maría.
- Añadir la carne troceada en dados y un chorrito de champagne fino.

Ejemplos de bisqués de crustáceos:

Bisqué de bogavante, de cangrejos, de gambas...

LAS CREMAS FRÍAS.

Forma agradable y refrescante de comenzar un menú de verano. Las cremas frías no pertenecen a ninguna clasificación rigurosa. Su composición , asocia a menudo varias técnicas

de base (fondo blanco de ternera o de ave, consomés, purés de legumbres cocidas o crudas, purés de frutas...).

Ejemplos de cremas frías: Gazpacho andaluz, Ajo blanco malagueño, Salmorejo, Vichyssoise, etc...

BIBLIOGRAFÍA.

- Actividades Cocina por Enrique Manuel Cano Balsera, Salvador Jiménez Cuenca y Jerónimo Ramírez Cazalla.
- Curso de Cocina Profesional por Manuel Garcés, Ed. Paraninfo.
- Cocina Profesional por José M^a Centeno; Ed. Paraninfo.
- Guía práctica de técnicas culinarias para el profesional. Juan Fradera Vila; Ed CB Cooking Book.
- Técnicas Culinarias por Juan Pozuelo y Miguel Ángel Pérez, Ed. Paraninfo.
- Tecnología Culinaria por Michel Maincent Morel; Ed. BPI.

WWW.ECLAP.JCYL.ES

WWW.ECLAP.JCYL.ES

LAS GUARNICIONES

INDICE.

- **Generalidades.**
- **Definición.**
- **Tipos de guarniciones:**
 - **Según su naturaleza:**
 - **Hortalizas, frutas, cereales, hierbas, algas.**
 - **Hidratos.**
 - **Proteicas.**
 - **Grasas.**
 - **Preparaciones heladas.**
 - **Otras guarniciones.**
- **Guarniciones simples y compuestas**
 - **Simple: de patata, de arroz, de pastas y productos harinosos, de azúcar, de hortalizas y legumbres**
 - **Compuestas: hortalizas frescas.**
- **Tratamientos de las guarniciones:**
 - **En base a las técnicas de cocinado habituales (pochar, hervir, escaldar...)**
 - **En base al tratamiento en crudo (torneados, tallados)**
 - **En base a técnicas novedosas (cocción a baja temperatura, nitrógeno líquido, espumas, aires, esferificaciones)**

GENERALIDADES.

Las guarniciones son preparados culinarios que acompañan al plato principal completándolo.

Las guarniciones, pudiendo ser de muy diversa naturaleza deben atenerse a unas pautas más o menos obligatorias para que no pierdan su condición de guarnición.

Pueden ser clásicas o bien realizarse respecto a las nuevas tendencias de la cocina. Si son clásicas, para su estudio debemos atenernos a las técnicas básicas de cocinado habituales; en cambio si son referidas a las nuevas tendencias aparecen en escena otras técnicas menos habituales.

Pero para desglosar todos estos aspectos relativos a las guarniciones es preciso analizarlos de forma independiente y tratar de establecer una clasificación más o menos coherente que ayude a formarnos finalmente una idea global del concepto de guarnición.

Para empezar daremos una definición de guarnición:

DEFINICIÓN

Se entiende por **guarnición**, el preparado simple o compuesto hecho de forma independiente del género principal, que cumple la función de complementarlo.

Como una guarnición acompaña a un género principal no hay que olvidar los **REQUISITOS QUE DEBE RESPETAR** para que sea lo más completa posible:

- **MARIDAJE GUSTATIVO SUTIL** con respecto al elemento principal del plato. Debe compenetrarse su sabor con el del género principal de la forma más idónea posible.
- **MEJORAR LA ESTÉTICA DE LA PRESENTACIÓN:** una vez que reúne la condición anterior debemos procurar que en base a las condiciones que nos rodean (medios, tiempo, tipo de comida...) la guarnición mejore la presentación del plato a la que va destinada. No hay que sobrecargar de comida los platos. Aquí entran en juego factores como:
 - **Color**, (que no distorsione con el resto de colores que hay en el plato)
 - **Diseño**, (tallado, formato atractivos...)
 - **Volumen**, (su tamaño nunca debe eclipsar al género principal)
 - **Características químicas del producto** (que no destiña, que resista al tiempo de permanencia en el plato en perfectas condiciones. Etc...).
- **COMPLEMENTO NUTRICIONAL:** complementar un elemento principal proteico con ingredientes vegetales o viceversa (solomillo con judías verdes a la inglesa o ensalada de verduras con gambas, por ejemplo). Ayudar en definitiva a mejorar una buena alimentación.
- **COMESTIBILIDAD:** todos los elementos utilizados como guarnición además de cumplir los requisitos anteriores deben ser sobre todo comestibles (hoy se utilizan pétalos de

flores en algunas presentaciones, pero no todas son comestibles). Además deben ser productos frescos y en buen estado.

- **ECONÓMICA:** siempre relacionada con el tipo de oferta (menú, carta, buffete...) la economía se refiere tanto al valor económico del producto elegido como guarnición, así como a la economía de tiempo en su realización.
- **FACILIDAD TÉCNICA PARA INTEGRAR EN EL PLATO:** se refiere a la facilidad de ser manipulada e integrada en el plato al momento del servicio.

TIPOS DE GUARNICIONES

SEGÚN SU NATURALEZA

Una vez tenidas en cuenta estas premisas debemos considerar la naturaleza de la guarnición. Podemos clasificar las guarniciones según sean de tipo vegetal, de tipo animal, en base a hidratos...

HORTALIZAS, CEREALES, FRUTAS, HIERBAS Y ALGAS :

- De patata: fritas, hervidas, asadas, purés...
- De arroz.
- De vegetales.
- De frutas
- Hierbas aromáticas y especias
- De algas.

HIDRATOS.

- De pasta.
- De arroz.
- De azúcar.

PROTEICAS.

- Carnes.
- Pescados.
- Mariscos.
- Aves.
- Huevos.
- Embutidos.

GRASAS.

- Mantequilla.
- Aceites.

PREPARACIONES HELADAS.

- Helados.
- Sorbetes.
- Granizados.

OTRAS GUARNICIONES.

- Crujientes.
- Aires.
- Espumas.
- Gelatinas.
- Esferificaciones.
- Polvos de hortalizas y otros productos desecados

A la hora de preparar las guarniciones nos basamos obligatoriamente en unas técnicas de cocinado, que podemos clasificar en dos grupos para su mejor estudio:

- **TÉCNICAS DE COCINADO CLÁSICAS:**

- Pochar.
- Hervir.
- Escaldar.
- Blanquear.
- Freír.
- Cocer al vapor.
- Emparrillar.
- Asar.
- Saltear.
- Gratinar.
- Brasear
- Estofar.

- **TRATAMIENTOS CON TÉCNICAS NOVEDOSAS.**

- Cocción al vacío a baja temperatura.
- Nitrógeno líquido.
- Aires.
- Espumas
- Esferificaciones.

- **TRATAMIENTOS EN CRUDO.**

- Torneados.
- Tallados.

A la hora de estudiar las guarniciones en su conjunto y una vez vistos los apartados anteriores podríamos clasificarlas como simples y compuestas. Generalmente y dadas las tendencias actuales los platos de hoy en día, tanto dulces como salados suelen ir acompañados de varias posibilidades de guarnición. Así no resulta extraño ver un plato en el que aparte del género principal y la salsa podamos diferenciar una/s hortaliza/s, algún pétalo de flor, alguna gelatina, algún crujiente, algún polvo elaborado (de jamón, de aceituna...), algún aceite...

No obstante ello implica que la abundancia de elementos de composición de un plato nos debe hacer considerar el tamaño del plato o fuente en que se sirven los productos, así como la cantidad, volumen y diseño de la presentación, de manera que no se sobrecargue la misma ni en el sentido estético ni en el gustativo, pues cada ingrediente debe ser fiel a su propio sabor y al mismo tiempo resultar equilibrado en el conjunto gustativo (concepto de maridaje) y estético.

GUARNICIONES SIMPLES MÁS HABITUALES.

- **DE PATATA:** para su presentación podemos recurrir a los cortes clásicos en base a tres tipos de cortes:
 - **Cortes lineales clásicos:** paja, cerilla, bastón, española, puente nuevo
 - **Cortes circulares o en rodajas:** chips, rejilla, panadera, soufflés
 - **Torneadas.**
 - **Purés.**

Cada tipo de corte puede ser sometido a diferentes técnicas de cocción, si bien suelen llevar implícita alguna de ellas:

Cortes lineales y circulares: suelen ir fritas; pero en algunos casos son previamente pochadas. En ello influye el grosor de las mismas.

Las más finas (paja, cerilla, bastón, chips, rejilla, soufflés) suelen ir fritas directamente, es decir se echan a la fritura y se terminan.

Las de mayor tamaño y grosor suelen pocharse previamente a baja temperatura(150º/160ºC) y terminarse friendo a 180º C.

Las panadera suelen ser salteadas y finalmente horneadas.

Las soufflés son fritas en dos aceites: en una primera fase en un aceite a menor temperatura que la del aceite final en que terminan hinchándose.

Las torneadas suelen ser cocidas al vapor o a la inglesa o bien risoladas (dos técnicas: primero blanqueadas y finalmente salteadas y asadas).

Los purés de patata se hacen hirviendo la patata o bien asándola. En ambos casos se trituran y se arreglan de la forma elegida: puré Parmentier, puré Duquesa...

GUARNICIONES DE ARROZ

Se hace alusión a las elaboraciones simples y sin otros elementos importantes utilizados como guarnición. estudiaremos los más importantes

La calidad del arroz determinada por el grano es mejor cuando más entero sea, más grande y sin partir. El sabor del arroz es neutro, se presenta en múltiples aplicaciones con toda clase de alimentos.

Arroz Pilaw

Es un arroz con cebolla en brunoise y cocido con un fondo blanco o fumet.

Se puede acompañar de ajo, y aromatizar con laurel, perejil, tomillo sazonar sal.

Se cuece en base a dos partes de caldo por una de arroz. El líquido empleado se añade hirviendo a los ingredientes rehogados y se cuece en un primer momento al fuego ; cuando comienza a hervir se introduce tapado en el horno donde se termina.

Aplicaciones

- **Para huevos.** Fritos, escalfados y mollet.
- **Pescados** que lleven salsa.
- **Carnes** en salsa, blanquetas, aves.
- Todas las salsas blancas y despojos como riñones.

Conservación: se hace para el servicio y no debe conservarse más allá de él pues resultaría pasado.

Alternativas

- **ARROZ PILAW A LA MILANESA:** Se perfuma con azafrán y al salir del horno se romperá con mantequilla, queso rallado y nata.
- **ARROZ PILAW A LA PIAMONTESA:** Se lamas de trufa y extracto de carne.
- **ARROZ PILAW CASTELLANO:** Lleva aceite, tocino, ajo, y laurel.
- **ARROZ PILAW PORTUGES:** Aceite, guisantes, pimiento rojo.
- **ARROZ PILAW GRIEGO:** Aceite, picadillo de carne, chinfonada de lechuga, hierbas aromáticas.

Arroz Natural o Blanco

Se refiere al **arroz hervido en agua salada, refrescado y escurrido posteriormente y de color perfectamente blanco..**

Fases

- Poner a hervir gran cantidad de agua (4 volúmenes de agua por una de arroz).
- Salar a razón de 8 gr por litro.
- Añadir el arroz, remover hasta la cocción.
- Dejar cocer.

- Terminación, refrescar o servir directamente escurrido.
- Se **puede regenerar**: -en agua caliente.
 - en el horno.
 - en caldos para guarnición de cremas o sopas.
 - salteado con grasa.

Resultados

Un grano suelto, blando y blanco.

Aplicaciones

- Se puede utilizar también como guarnición en los mismos casos del arroz Pilaw.
- **En guarnición** de sopas, cremas y potajes.

Conservación

Se puede conservar en el frigorífico por espacio de varios días (2 a 3) la temperatura nunca será bajo cero, la normal será de 2 a 3 °C tapado con un paño húmedo.

Alternativas

Se puede enriquecer con jamón, ajo, setas, laurel...

GUARNICIONES DE PASTAS Y DE ELEMENTOS HARINOSOS.

Se refieren a las guarniciones hechas de pastas italianas frescas o secas; también se incluyen lo ñoquis.

Clases. Pueden ser:

- Para acompañar a diversos platos no caldosos.
- Como parte integrante de consomés, sopas y potajes.

Las pastas más empleadas son:

- Spaghettis y nouilles para acompañar sobre todo a platos de carnes: escalopes milanesa, Osso Bucco...
- Ñoquis romana: para acompañar carnes en salsa, estofados, aves asadas.
- Ñoquis parisien: se utilizan los elaborados de pasta choux o con puré duquesa para carnes en salsa.

GUARNICIONES A BASE DE AZÚCAR.

El azúcar en pastelería ofrece posibilidades decorativas y como guarniciones. El azúcar puede ser cocido y convertido en merengue, en hilos, en crujiente, en caramelo triturado. También existen formas del tratamiento del azúcar como guarnición no siendo necesaria su cocción: merengue francés, glasa real, glasa al agua...

GUARNICIONES DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES.

Se alude al empleo **como guarnición simple** de una sola clase de hortaliza.

- Nos aporta vitaminas y minerales.
- Existe diferentes método de cocinado para ellas:

Hortalizas glaseadas

Este método es **utilizado para**: zanahorias, nabos, calabacines, cebollitas, etc.

Hortalizas normalmente torneadas o no, cocidas tapadas con un poco de agua, mantequilla, azúcar y sal. Al final de la cocción el agua se evapora y las hortalizas se impregnan del sirope resultante de la mantequilla y el azúcar, si lo dejamos caramelizar el glaseado será oscuro.

Las **zanahorias Vichy** se harían de la misma forma pero en lugar de tornearlas las cortaríamos en redondeles regulares y al final perejil picado por encima.

Para las **cebollitas glaseadas en oscuro** se mantendrían más tiempo al fuego para que el sirope tome color. Parar cuando tengan el color deseado con unas gotas de agua, se corta el glaseado.

Hortalizas cocidas en blanco

Técnica de cocción que permite mantener el color blanco de las hortalizas sensibles a la oxidación, alcachofas, endibias, champiñones etc.. Existen **dos métodos**:

Fases

1º Método

El primero consiste en la adición al agua de zumo de limón y mantequilla. Tanto el zumo de limón como la mantequilla evitan la oxidación. La mantequilla forma una película alrededor que la aísla del oxígeno.

2º Método

Consiste en cocer en **un** caldo blanco.

Agua 2 litros
Harina 30 a 35 gramos
Zumo limón 2 unidades
Sal y aceite.

1. *Se mezclan todos los ingredientes en frío, y luego se pone la hortaliza de fácil oxidación.*
2. *Se pone a cocer procurando que las hortalizas no floten.*

Resultados

Deben resultar tiernas y sin haber perdido su color, o sea no deberse oscurecido. Si no se van a utilizar de un modo inmediato se dejarán enfriar en el líquido de la cocción, en la blanqueta.

Aplicaciones

Como **guarnición**:

- Para carnes, pescados y aves.
- Mezcladas con otras como guarniciones compuestas.

Hortalizas cocidas a la inglesa

- Hortalizas cocidas en agua salada o al vapor.
- Luego pueden ser ligadas con mantequilla añadirles un sofrito o napadas con salsa.
- Como: coliflor, espinacas, acelgas, judías verdes, espárragos, etc.

FASES

- Cocer en agua abundante con sal o al vapor.
- Ecurrir y servir si es uso inmediato
- Ecurrir y refrescar si se van a utilizar frías o no en el momento.

Resultados

- Deben quedar de color brillante, cocidas en su punto, al dente. Sin pasar de cocción.
- Los resultados son mejores si se cuecen y se sirven al momento.

Aplicaciones

- Como guarnición simple.
- Como guarnición compuesta.
- Tanto para carnes, pescados y aves al horno, parrilla, sartén y en salsa.
- También pueden utilizarse como plato principal.

Hortalizas braseadas.

Especificidades

Hortalizas blanqueadas y después braseadas en un fondo, con o sin una guarnición aromática.

Las **hortalizas que se brasean** son: Endibias, Pies de Apio y Bulbos de hinojo.

FASES:

- Blanquear las hortalizas.
- Confeccionar un bouquet garní
- Poner la mantequilla y hacer sudar las hortalizas.
- Añadir el fondo a mitad de altura, con el bouquet y llevar a ebullición.
- Tapar con papel sulfurizado y con la tapa.
- Cocer al horno a 200 °C de 1 a 1,5 horas. Dependiendo de la hortaliza.
- Reducir.

Resultados

Tiernas y con una película de salsa oscura por encima y brillante .

Aplicaciones

Como acompañamiento de carnes y aves, asadas, a la parrilla, braseadas y al horno.

FRITAS

Esta técnica se utiliza sobre toda para hortalizas de fruto como: los pimientos, las berenjenas y calabacines.

Fases

1- Fritos directamente

2- Pasados por pasta Orly y fritos:

Hay tres formas de hacer la masa:

1-Harina, agua, sal, aceite, claras de huevo a punto de nieve.

2-Cerveza o líquido carbónico, harina, sal y aceite.

3-Levadura, harina, agua, sal aceite.

Rebozadas y fritas:

hay tres formas:

- 1- A la **Romana:** harina y huevo batido.
- 2- A la **Inglesa:** harina, huevo o por mantequilla fundida y pan rallado.
- 3- A la **andaluza:** por harina.

Salteadas: Con aceite o mantequilla, y condimentadas con ajo, jamón beicon...

A la plancha: Se filetean para poner encima de la plancha con un poco de aceite y sal.

Resultados.

Deben resultar doradas, bien escurridas de grasa y hechas en su interior.

Aplicaciones

Para carnes a la parrilla y asados al horno.

CRUDAS

Son hortalizas crudas principalmente servidas en un plato aparte o en el mismo plato aderezadas, con aceite, ajo, vinagre y pimientos o aliñadas con hierbas aromáticas y aceite.

Destacan por su aplicación, la lechuga, el tomate, los berros, las escarolas, las crudités... Su **elaboración** consiste en eliminar las partes duras o deterioradas y lavar en abundante agua con unas gotas de lejía, escurrir o mejor centrifugar y reservar en lugar fresco (4 a 7° C) tapadas con un paño húmedo, hasta el momento de su utilización.

Aplicaciones

Su principal aplicación son para platos de carne al horno y a la parrilla, y excepcionalmente para carnes, pescados y huevos fritos.

GUARNICIONES DE FRUTAS

Tanto en las cocinas criollas o exóticas como en las nuevas tendencias son usadas las frutas como elemento de guarnición de la cocina salada.

Los crujientes de frutas son usuales en la presentación de cremas, el plátano es típico del arroz cubana, la pera, los higos y los frutos rojos son usuales de la cocina de la caza, el mango salteado no extraña en elaboraciones de la cocina tropical o en la asiática, etc...

En algunos casos son salteadas, fritas, en otros casos simplemente mezcladas en salsas.

En pastelería son frecuentes las frutas escarchadas y confitadas.

GUARNICIONES A BASE DE HIERBAS Y ESPECIAS.

Tanto las hierbas como las especias son un recurso común en las guarniciones clásicas. Desde el ramo de perejil o la rama de romero o tomillo, hasta los brotes de berros o de soja etc... constituyen un elemento de guarnición imprescindible en multitud de elaboraciones, sobre todo por la sensación de frescor que aportan.

En algunas ocasiones son sometidas a una ligera fritura para cambiar su textura, la mayoría de las veces su tratamiento consiste en un simple aliño y otras directamente en crudo.

En cualquier caso su sabor, su colorido y su ligereza las hacen atractivas para su uso en cualquier tipo de cocina.

GUARNICIONES A BASE DE ALGAS.

En las nuevas tendencias y por influencia de la cocina asiática han hecho su presencia en la cocina las algas, producto de gran contenido alimenticio y de grandes posibilidades culinarias.

Las algas se pueden utilizar de muchas formas: como elemento aromatizador, como elemento gelatinizador, en sopas, en ensaladas y como guarnición de pescados.

Además de su sabor, la forma y el colorido de algunas algas las hacen muy adecuadas como guarnición.

Existen diversas formas de presentarse en el mercado: unas vienen desecadas, otras hidratadas, otras en conserva, unas requieren un tratamiento culinario como la cocción otras simplemente una ligera hidratación, otras se consumen tal cual como la empleada en la elaboración del sushi.

Los tipos de algas más conocidos y frecuentes en nuestros mercados son:

- Alga nori.
- Alga wakame
- Alga kombu
- Lechuga de mar.
- Spaghetti de mar.
- Agar-agar
- Alga hiziki.

GUARNICIONES PROTEICAS.

Aunque generalmente los elementos proteicos son la base principal del plato y el resto de ingredientes suelen ser usados como guarniciones que complementan a las proteínas, se puede dar el caso contrario en que se pretenda dar mayor relevancia al ingrediente no proteico (caso de una ensalada de hortalizas) y en el que se equilibre nutricionalmente con algún ingrediente proteico (mejillones, gambas, bacon, embutidos...). En este caso el elemento de guarnición pasa a ser el menos usual, es decir la proteína.

Ejemplo: ensalada de verduras con gambas; ensalada de ave, ensalada de langosta...

GUARNICIONES A BASE DE HUEVOS.

Son las preparaciones en las que se emplea el huevo como elemento principal de la guarnición.

Se elaboran cocidos para posteriormente rellenarlos o no, para carnes frías, pescados de buffet... También se presentan huevos mollets sobre tartaletas, o napados, los de pequeño tamaño. Fritos como los de codorniz.

TIPOS:

- **HUEVOS ROYAL:** Huevos 8 un. Caldo 1 L. Metidos al horno en forma de flan. Se puede aromatizar. Una vez frío se desmolda y se corta en brunoise.
- **CREPPES:** Salados y aromatizados se corta en juliana.
- **QUENEFAS:** pequeñas bolas de farsa de pescado o carne, ligadas con yemas de huevo.

- **MIMOSA DE HUEVO**: huevo cocido rallado o picado.

GUARNICIONES A BASE DE GRASAS.

Aunque se podría cuestionar que el empleo de estos ingredientes constituye más bien un elemento de condimentación más que de guarnición, sin embargo el resultado no sólo nutricional y gustativo sino también estético de los mismos hace que puedan ser considerados también un elemento de guarnición.

- A base de mantequilla (mantequillas compuestas)
- A base de aceite (aceites aromatizados)

GUARNICIONES HELADAS.

Es frecuente hoy en día acompañar algunas elaboraciones tanto dulces como saladas de preparados fríos que en algunos casos constituyen un interesante contraste con el plato caliente independientemente del sabor que complementan.

El nuevo concepto de mezclar sabores tradicionalmente disociados y de romper clichés institucionalizados ha originado unas “transgresiones” conceptuales que nos permiten realizar helados de sabores salados (de chorizo, de morcilla, de tomillo...) y asociarlos como elementos de guarnición en contextos culinarios rompedores. Así hoy en día podemos ver una quenefa de helado de tomillo, o un sorbete de tomate, acompañando algún plato salado. algo más tradicional viene siendo la utilización de helados, sorbetes y granizados como guarniciones en postres.

OTRAS GUARNICIONES.

Debido a la aplicación de nuevas técnicas como la utilización del nitrógeno líquido o a la aplicación de técnicas y productos hasta ahora más propios de la gran industria agroalimentaria que del circuito de la restauración tradicional, así como a la utilización de nuevas maquinarias e infraestructuras, han surgido nuevas formas de cocinar que han dado lugar a un tipo de guarniciones que están muy de moda..

Entre ellas figuran:

- Crujientes.
- Aires.
- Espumas.
- Gelatinas.

- Esferificaciones.
- Polvos de hortalizas y otros productos desecados.

GUARNICIONES COMPUESTAS

Son las guarniciones en las que entran diversidad de géneros que forman un conjunto.

En ellas se refleja una combinación de formas, texturas, colores tamaños, y complementa al género principal.

Las guarniciones que citamos a continuación son las denominadas **Guarniciones con nombre propio**, esto no quiere decir que el cocinero no pueda crear sus propias variaciones siempre teniendo en cuenta, el color, el componente nutritivo y el sabor de los elementos elegidos.

Hortalizas frescas

Se alude al empleo de guarnición compuesta por varias clases de hortalizas puestas en bouquet.

Panache de verduras

Es la combinación de hortalizas dispuestas en grupos por colores.

1. **Color rojo:** tomate escalfado y zanahorias.
2. **Color Blanco:** Coliflor, endibias y patata.
3. **Color verde:** Judías verdes, guisantes y alcachofas.

Fases

Hortalizas cocidas al vapor y hervidas o rehogadas al natural.

Resultados

Verdura cocida en su punto, al dente. Perfecto torneado

Aplicaciones

- Como **acompañamiento de platos** de carne, casi siempre asados o breseados.
- También para plato principal.

Guarniciones para pescados

Bella Molinera

Se compone de pequeños tomatitos escalfados y pelados, aros de cebolla pasados por leche, harina y fritos, patatas hervidas torneadas al vapor, cabezas de champiñones escalfadas, bolas de espinacas, rodajas de limón pelado.

Aplicaciones

Para pescados parrilla, sartén, fritos y rebozados.

Grenoblesa

Costrones de pan frito, huevo duro, alcaparras, limón pelado, patatas al vapor.

Aplicaciones

Para pescados pochados y al horno.

Alternativas

En lugar de utilizar costrones de pan frito utilizar florones de hojaldre.

Dieppoise

Mejillones escalfados en vino, **camarones sin caparazón**, **champiñones**, **salsa al vino blanco con fondo reducido del pescado escalfado**.

Cardenal

Escalopes de colas y pinzas de bogavante, láminas de trufa, salsa cardenal.

Nantua

Colas de cangrejo ligadas con salsa nantua, láminas de trufa, salsa Nantua.

Nicoise

Tomates concassé con una punta de ajo picado, **alcaparras**, **ruedas de limón peladas**, **mantequilla de anchoas**.

Normanda

Ostras y mejillones escalfados, pequeñas cabezas de champiñones acanaladas, colas de camarones sin caparazón, láminas de trufa, triángulas de pan frito y salga normanda.

Waleswska

Medallones de cola de langosta y bogavante, láminas de trufa.

De carnes

Rossini

Medallones de foie-gras ligeramente salteadas con mantequilla, Láminas de trufa con salsa Madera u Oporto.

Dubarry

Ramitas de coliflor cubiertas con salsa mornay y gratinados, con patatas château.

Enrique IV

Patatas Puente Nuevo y berros.

Jardinera

Zanahorias y nabos torneados, judías verdes cocidas a la inglesa, guisantes y ramillete de coliflor hervida y napado con salsa holandesa.

Chorón

Fondos de alcachofa con guisantes y patatas avellana.

Flamanda

Bolas de berza braseada, zanahorias y nabos torneados; rectángulos de tocino de la cocción de la berza y rodajas de salchichón y patatas al vapor.

Paisana

Apio, cebollitas, torreznos, zanahorias, y patatas doradas.

Vichy

Zanahorias cortadas en finas lonchas, banqueadas y glaseadas.

Bretona

Judías blancas con tomate y patatas doradas.

Aves

Bonne Femme o Buena mujer

Cebollitas francesa glaseadas, lardones de beicon, patatas risoladas, cuartos de champiñones y costrones de pan frito en forma de bastoncitos.

Financiera

Cabezas de champiñones, quenefas de ternera, láminas de trufa, aceituna blanqueadas, crestas y riñones de gallo.

Andaluza

Medios pimientos asados guarnecidos con arroz a la griega, berenjena en trozos salteada en aceite con tomate concassé, perejil picado por encima.

Mascota

Cuartos de alcachofas salteados con mantequilla, patatas cocotte y láminas de trufa.

Argenteuil

Puntas de espárragos cubiertas con salsa holandesa.

BIBLIOGRAFÍA:

- Curso De cocina profesional, Manuel Garcés, ED. Paraninfo.
- Cocina profesional Jose M^a Centeno; ED Paraninfo.
- Actividades Cocina por Enrique Manuel Cano Balseira, Salvador Jiménez Cuenca y Jerónimo Ramírez Cazalla.
- Tecnología culinaria. Michel Maincent Morel; Ed BPI
- Guía práctica de técnicas culinarias para el profesional. Juan Fradera Vila; Ed CB Cooking Books